EL GOFIO

Cuaderno del alumnado

Cabildo de Lanzarote
Área de Educación y Cultura
Servicio de Patrimonio Histórico

INDICE

Actividad 1.	Conociendo el gofio	2
	Evolución de los molinos de Lanzarote	4
Actividad 2.	La ruta del gofio	6
Actividad 3.	Preparando nuestro tiesto	10
Actividad 4.	Plantando	12
Actividad 5.	Es hora de trillar	14
Actividad 6.	Cocinando para los abuelos/as	15
	Recetas con gofio	16
Glosario		18

Actividad 1: CONOCIENDO EL GOFIO

Cerámica elaborada por Juan Brito que representa el trabajo de la molienda de grano por parte de los aborígenes de Lanzarote (majos) para elaborar el tradicional gofio.

Se trata de un alimento que se consumía desde época aborigen . Después de la conquista, sigue formando parte fundamental en la dieta de los habitantes canarios. En principio los ingredientes del gofio son la cebada y el trigo y con el tiempo se van introduciendo otros cereales como el centeno y el millo, éste último procedente de América.

Para la elaboración tradicional del gofio se tuesta el grano en un tiesto o tostadora, (que puede ser de lata o de barro), junto con el jable para evitar que se quemen los granos.
Se utiliza leña y el tiesto se coloca sobre tres piedras o teniques que es donde se hacía el fuego del hogar.

Cuando la tafeña alcanza el punto óptimo se deja enfriar. Una vez frio se cierne con un **cribo** (para separar la arena del grano).

Apero de labranza que utilizaban los agricultores para separar, limpiar o seleccionar el grano, según el diámetro de los orificios de la red.

Se muele, usando para ello molinos de piedra, siendo éstos la base de lo que con posterioridad serán los molinos de tracción animal y los de viento.

Se cuenta con un **cedazo** para retirar los granos que no se han molido y se pone en un recipiente.

Instrumento compuesto de un aro, cerrado en la parte inferior por una tela. Sirve para separarlas partes más gruesas del gofio después de molerlo con el molino de mano.

Por último se amasa el gofio en un **zurrón** para comerlo de diferentes formas según los gustos.
Para preparar la tostadura se reúnen varias personas de la misma familia o algunos amigos y así hacer más fácil la labor.

Bolsa hecha de piel de cabrito, que se utiliza para amasar el gofio.

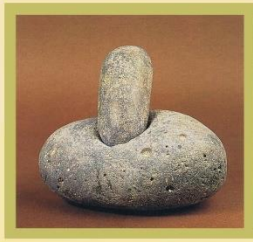
En épocas de pobreza y carestía es, por su gran aporte calórico, base del sustento del pueblo canario. En los barcos de emigrantes clandestinos que salen de Canarias hacia América, la provisión indispensable es el gofio, ya que puede conservarse durante mucho tiempo en buenas condiciones.

Evolución de los molinos de Lanzarote

La necesidad de machacar o triturar los granos hizo que los isleños, al igual que sucedió en otras regiones, fueran adaptando las herramientas utilizadas en la preparación de sus alimentos.

Molinos planos

Molino en forma de **mortero abarquillado o naviforme**, hecha con una sola pieza de piedra, a la que se asocia un machacador o un triturador. Se utilizaba para moler los granos de trigo, para conseguir harina.



Los **morteros** también utilizados para la trituración de alimentos y otros materiales (cerámica, pieles, ungüento).

La necesidad de obtener una harina de mayor calidad, dio como resultado la aparición de los **molinos de muela**, utilizados por los majos (aborígenes de Lanzarote).

Compuesto de dos piedras de basalto cavernoso con forma circular y plana, la inferior fija y la superior giratoria. Ésta última tenía también un agujero central por donde se vertía el grano que era molido entre las dos piedras al girar la superior sobre la inferior, saliendo por sus bordes ya convertido en harina.

De éstos se deriva a las tahonas que tienen un carácter más comunitario.

Tahona de mano

Es una pequeña máquina donde el movimiento de las piedras se produce manualmente a través de una manivela. El mecanismo es el mismo que la tahona de tracción animal.

Tahona de tracción animal

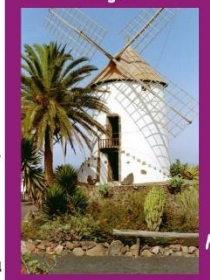
Consiste en una gran rueda dentada colocada horizontalmente, que gira sobre su eje movida por un camello o burro y pone en movimiento otra rueda vertical que acciona los engranajes y a su vez las piedras de moler.

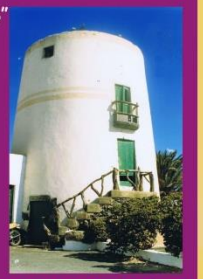
Las tahonas fueron sustituidas a su vez por los molinos.

Molino de viento

Los molinos son edificios de planta circular, de barro cal y piedra, con techo de
madera, sobre el que descansan las aspas, que giran con la fuerza del viento.
Se utilizaban para moler grano y así obtener el gofio .
Ejemplos de molinos son : **Museo Agrícola "El Patio" en Tiagua y el molino de D. José Mª Gil en San Bartolomé.**

Molino Agrícola "El Patio" Tiagua





Molino D. José Mª Gil San Bartolomé

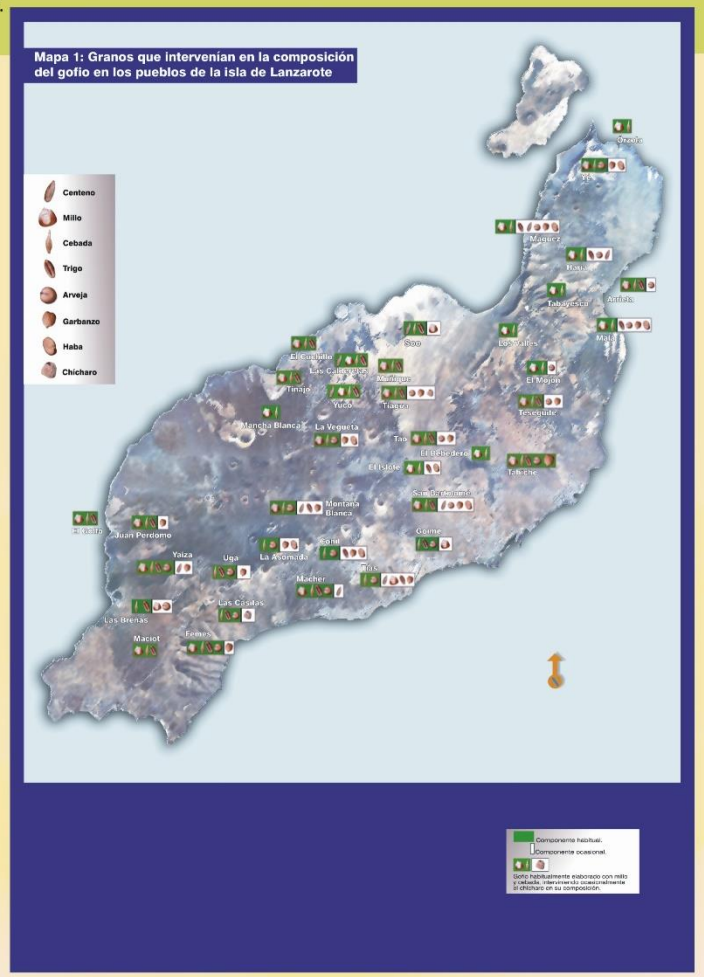
Molina de viento

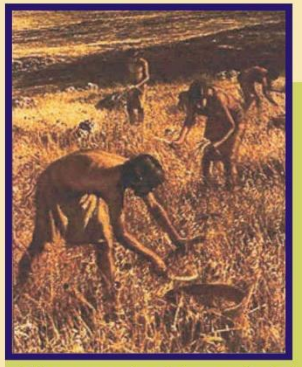
Las molinas, de planta rectangular, aparecen más tarde y suponen un avance tecnológico con respecto a los molinos, obteniéndose un gofio de más calidad con menor cantidad de viento.

Con la desaparición de la agricultura del cereal como medio de subsistencia, estas máquinas dejan de utilizarse, quedando en el paisaje de la isla como elementos patrimoniales decorativos.

Actividad 2: LA RUTA DEL GOFIO

¿Quieres que recorramos juntos los pueblos de nuestra isla? Con tu ayuda iremos conociendo un poco mejor las mezclas que se realizaban con el gofio en cada uno de ellos.

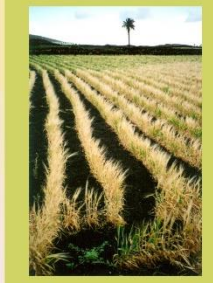




Sabías que...?: Antes de la conquista de Lanzarote el único cultivo del que se tiene constancia es el de la cebada entre los majos de la isla.

El proceso de elaboración del gofio se inicia con la siembra y recogida de grano. Como observarás en el mapa, la composición del gofio varía de un pueblo a otro, ya que debemos tener en cuenta las características de las diferentes zonas (clima, humedad, tipo de suelo,etc) para plantar un tipo de cultivo u otro.

Si tomamos como ejemplo los pueblos de Soo o Las Calderetas, observamos la presencia del centeno como elemento principal del gofio. Este cereal es bastante resistente y por tanto, ideal para cultivar en tierras de Jable, sistema de cultivo predominante en la zona.



La cebada se consumía en casi todos los pueblos debido sobre todo, a la mejor adaptación a condiciones desfavorables de clima y suelo.
El millo es un cereal que requiere suelos en buenas condiciones, por eso se planta en terrenos arenados, ya preparados.

GAVIAS

Son terrenos acondicionados para cultivar tras recibir y acumular durante un tiempo el agua de lluvia. Normalmente, se encuentran situadas en las cercanías de un barranco, por el que corre el agua que procede de las laderas cercanas.

NATEROS

Sistema de cultivo que permite el aprovechamiento del agua de lluvia que ocasionalmente circula por los barrancos. Consiste en atravesar el cauce de los mismos con muros de piedra, tras los cuales queda retenida el agua y la tierra que ésta arrastra, evitando así que acaben en el mar.

LADERAS

Estas estructuras tenían como objeto acondicionar las laderas de mayor pendiente para así poder cultivar en las mismas.

ARENADOS ARTIFICIALES

Son suelos de cultivo preparados con el objeto de poder aprovechar los beneficios que supone la presencia de una capa de arena volcánica que lo cubra.

POLVILLO

Se designa de esta manera a aquellos terrenos donde la capa de lapilli (que en su momento cubrió la tierra de cultivo) se mezcla con la tierra existente.

JABLE

Una amplia zona de la isla se encuentra cubierta por arenas orgánicas de origen marino. Esta zona es conocida como El Jable y gran parte de la misma ha tenido, y aún hoy tiene, un importante aprovechamiento agrícola.

ARENADOS NATURALES

Con este nombre normalmente se hace referencia a aquellos cultivos (parras y otros frutales) que se desarrollan en zonas que quedaron cubiertas por una espesa capa de arena volcánica.

Actividad 3: PREPARANDO NUESTRO TIESTO

Los antiguos majos que habitaban la isla ya utilizaban la cerámica para el uso diario como los gánigos para ordeñar, contener leche, coger y transportar agua, guardar los granos y otros alimentos.

Los recipientes se hacían a mano, y el material utilizado era el barro, siendo importante la selección de la arcilla para obtener la materia de la mejor calidad.

El procedimiento de elaboración del tiesto de cerámica que diseñaremos en clase, se realizará en 4 sesiones.

1. En la primera sesión "amorosamos "la pella de barro para levantar la pieza y dar la forma al tiesto.

2. Emparejamos los bordes, raspando con el cuchillo o con los dedos la parte superior de la pieza, la parte interior y la exterior.

3. Mojamos el tiesto con un trapo empapado en agua, para que el callao pueda deslizarse mejor y darle "timijota" (alisar la superficie) para que tenga un acabado más liso y uniforme.

4. Damos la vuelta a la cerámica para trabajar con la base, cuidando de que la boca del tiesto quede fuera de la superficie donde se trabaja, evitando así que se dañen los bordes.

Actividad 4: PLANTANDO

Sabías que…?: Los aborígenes canarios, conocedores de la agricultura, araban sus tierras utilizando cuernos de macho cabrío.

Para obtener el gofio primero se deben obtener los granos. Es un trabajo laborioso que comienza con la siembra de los mismos. En terrenos de jable se suele plantar cebada y centeno.

El millo se planta en arenados, ya que es un cereal más exigente que requiere buenos suelos.

PLANTANDO LA SEMILLA

Herramienta destinada a facilitar la plantación de las semillas en la tierra. Resulta esencial en los arenados. Está formada por un cabo corto de madera y una pala de hierro. Con el plantón los agricultores apartan la arena del fondo de los surcos y rompen la tierra donde depositan la semilla.

Herramienta de tracción animal usada para el cultivo de legumbres y cereales en terreno arenados. Está compuesta por un tubo de madera que en su extremo inferior tiene acoplada una reja de hierro hueca y en la parte superior un pequeño cajón, por el que se echan las semillas.

Herramienta utilizada para arar la tierra, abriendo surcos en la misma. También sirve para enterrar las semillas cuando éstas han sido sembradas previamente sobre el terreno.

LIMPIANDO LA FINQUITA

Luego, para que la cosecha llegue a buen término no podemos descuidar la limpieza del terreno. Para ello usaremos herramientas como la escardilla.

Herramienta formada por un cabo de madera en cuyo extremo se inserta una pala estrecha de hierro. Es utilizado por una sola persona y se emplea para arrancar la hierba de los terrenos (escardar).

ES LA HORA DE RECOGER

Después de unas cuantas semanas y de una buena lluvia, los cereales estarán listos para ser recogidos. El cesto ayuda en la recolección de la siembra.

Útil elaborado con pírgano (eje central de la hoja de palmera), utilizado para contener y transportar diversos productos. Son utilizados para recoger las papas de los terrenos, recoger la fruta, para llevar la comida al campo, etc.

NOS VAMOS A LA ERA

Para finalizar, en la era con la ayuda del bielgo, el horquetón y el balayo procedemos al cribado y limpieza de los mismos.

Herramienta de madera, formada por un cabo que en su extremo tiene cuatro dientes. Se utiliza para aventar el grano en la era, lanzando al aire la mezcla de paja y grano que queda tras la trilla.

Herramienta compuesta por un cabo de madera y tres o cuatro pinchos de hierro. Con ella se extendía y se volteaba la paja en la era para proceder a su trilla.

Útil de fondo circular elaborado con paja de centeno y junco. El balayo era utilizado, entre otras labores, para terminar la limpieza de los granos tras la trilla, separando las pequeñas piedras y trozos de paja que aún quedaban entre los granos.

Actividad 5: ES HORA DE TRILLAR

La agricultura demanda un gran conocimiento del medio, imposible de adquirir sin la ayuda de nuestros mayores, responsables de la transmisión de experiencias acumuladas durante siglos. Las semillas que ellos han recibido y conservado se mantienen invariables desde la antigüedad. Se trata siempre de adaptar las semillas al medio, seleccionando las mejores, de tal manera que se pueda extraer de ellas el mayor rendimiento e incluso, en la medida de lo posible, mejorarlas.

Te proponemos que nos ayudes a rescatar nuestras tradiciones con la colaboración de tus abuelos/as, que te informarán en qué época llevaban a cabo las labores de siembra y recogida de los distintos cultivos para la realización de nuestro,

"Calendario Agrícola."

"En abril aguas mil".

"Mes de mayo, mes de mayo,
mes de los grandes calores,
cuando la cebada grana
y el trigo coge colores".

"Cada vez que planto millo
no es que el trabajo me mate,
pero mi pobre centura
acaba para el arrastre".

" En diciembre, el que tenga trigo que lo siembre"

CALENDARIO AGRÍCOLA

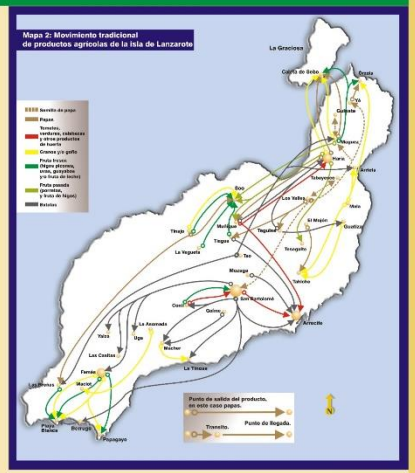
ENERO	*"[...] en el tiempo de la faena, en el mes de enero, febrero, es cuando se planta el millo aquí [...]" (Val.).*	
FEBRERO	*"[...] en febrero, hay quien lo pega a plantar [el millo][...]" (Uga).*	
	"las arvejas, esas que son de vaina pa´guisar, esas las cogíamos en febrero" (Uga)	
MARZO	*"[...] marzo ya estábamos algunas veces cogiendo [arvejas] arrancándolas [...]" (Vegu.).*	*"[...] había años que venía postrero, [...] marzo se llenaban las gavias y se plantaba el millo"(Bre.).*
	"[...] se plantaba el millo hasta pa´ 'l quince de marzo, cuando ya se terminó el invierno y se daba grandísimo [...]" (Cas.).	
ABRIL	*"Sobre marzo, abril, estaba el centeno casi hecho [...]" (Soo).*	
MAYO	*"Se arranca [la cebada] en mayo o abril [...]" (Coh.).*	
	"[...] la arveja se arrancaba en..., allá en mayo [...]" (Moz.).	
JUNIO	*"[...] llovía de postre [...]" que le decían las lágrimas de San Juan [...]"*	
	"[...] estaban los tiempos buenos pa´ trillar la cebada, eso lo hacíamos primero, después los trigos [...]" (Vegu).	
JULIO	*"El millo se arrancaba en julio [...] julio, en agosto, a sigún si se planta muy temprano, sigún el verano [...]" (Tin.).*	
AGOSTO	*"[...] lo primero centeno, se empezaba los primeros días de septiembre, bueno el que tuviese mucha labranza empezaba los últimos días de agosto [...]" (Soo).*	
SEPTIEMBRE	*"[...] llegando septiembre ya estábamos arando las fincas otra vez, y dejarla arada para que cuando llovía que la gavia estuviera arada [...]" (Beb.).*	
	"Allí el centeno lo sembramos en septiembre [...]" (Soo). *"[...] sí había millo, desgranar un poco millo" (Con.).*	
	"[...] en septiembre o por ahí se sega a levantar los testes [de las gavias] [...] septiembre y octubre, pero en septiembre principalmente [...]" (Mal).	
OCTUBRE	*" [...] la época más buena es en noviembre, si hay años que llueve en octubre, se planta en octubre [...]" (Mág.).*	
	"[...] empezaba con las arvejas y se plantaban en octubre [...]" (Uga).	
	"San Bartolomé, desde que llueve en octubre pega todo el mundo a ´joyar [...]" (Soo).	
NOVIEMBRE	*"[...] pa´dar una buena cosecha tiene que llover en noviembre, diciembre" (Ye).*	
	" [...] la siembra tiene su tiempo, noviembre y diciembre [...] si llegaba diciembre, noviembre sin llover, pues los labradores desesperados tiraban la semilla [...]" (Cas.).	
DICIEMBRE	*"Aquí se plantaba [el millo] en enero más o menos, o en diciembre también, mi padre lo plantaba en diciembre por Santa Bárbara" (Orz.).*	
	"Lo primero que plantábamos deje que llovía era la cebada, pa´cortarla pa´las cabras cuando daban cría, porque daban temprano, en diciembre [...]" (Mág.).	
	"[...] el garbanzo se planta en Navidad [...]" (Vegu.).	

Actividad 6: COCINANDO PARA LOS ABUELOS/AS

Como habrás aprendido en la ficha de investigación número 2, muchos de los productos que se utilizaban en el consumo diario de nuestros abuelos, se obtenían a través del trueque realizado entre los distintos pueblos de la isla. Gracias a ello las familias podían tener una alimentación más variada.

Por ejemplo **Caleta de Sebo** en la Graciosa intercambiaba pescado a distintos pueblos de Lanzarote como: **Órzola, Yé, Máguez y Haría** y a cambio recibían fruta fresca, papas y granos del pueblo de **Máguez.**

El pueblo de **Soo** intercambiaba productos como: lapas, erizos, burgaos, sal a los pueblos de **Tinajo, La Vegueta, Tao.** Recibía fruta pasada de **Haría** y granos, gofio, fruta fresca y papas de **Tinajo,** entre otros sitios.

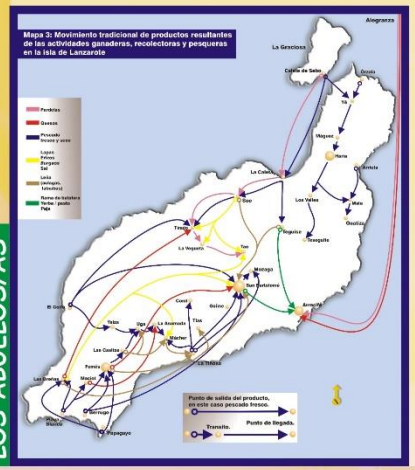


En esta actividad recopilaremos las recetas que con tanto cariño han transmitido de generación en generación nuestros mayores y que han sido la base de su alimentación durante tantos años. Ahora nos toca a nosotros/as crear un gran recetario que contenga las "pócimas mágicas" de los abuelos y abuelas de la isla y así entre todos conocer aquellas comiditas que han disfrutado tantas familias.

Haremos que ellos/as viajen a su infancia con los olores y sabores de los diferentes platos ya casi olvidados... Hoy cocinaremos para ellos..., porque te lo mereces abuelo/a.

A continuación te proponemos algunas recetas del gofio con las que puedes empezar a cocinar ya mismo...

A qué esperas.



RECETAS CON GOFIO

Escaldón

Ingredientes: Papas, pescado blanco, unos dientes de ajo, pimienta, pimentón, sal, aceite, azafrán, agua y gofio.

Primero se hace la cazuela de pescado. Para ello se ponen las papas, el pescado blanco, el ajo, pimienta, pimentón, aceite, sal, azafrán y el agua en un caldero. Una vez hecha la cazuela, se separa el caldo caliente, el cual se va a utilizar para mezclar con el gofio, obteniéndose así el escaldón (el caldo debe estar caliente). Se suele echar mojo (de perejil, pimienta, ajos, aceite, vinagre y sal; todo escachado), sobre el escaldón. Simplemente se debe rociar. Y listo para comer con la cazuela.

Pelota de gofio con miel

Ingredientes: Agua, gofio y miel.

Se mezclan los tres ingredientes hasta obtener, como en el caso anterior, una pasta que no esté ni seca ni demasiado húmeda (que no se pegue mucho a las manos). En cuanto a las proporciones, lo mismo que antes. Las cantidades de gofio y agua dependen de la cantidad de gofio amasado que queramos obtener; y sobre la miel, dependiendo de lo dulce que nos guste, le echaremos más o menos. Al final, se espolvorea la masa obtenida con un poco de gofio en polvo.

Gofio amasado con queso

Ingredientes: Queso blanco tierno, agua y gofio.

Se mezcla un pedazo de queso (el tamaño varía con el gusto), con gofio. Esto se hace lentamente, y añadiendo agua poco a poco.

Mousse de gofio

Ingredientes: Un bote de nata para montar.

Aproximadamente 500 ml, 3 huevos, gofio, azúcar, canela, almendras molidas y ralladuras de limón. Se baten las tres claras de los huevos a punto de nieve. Bien batidas. Luego se le echa la nata, el gofio (3 cucharadas aprox.) , cuatro cucharadas de azúcar (al gusto), y se va revolviendo todo. Finalmente, se le echa un poquito de canela, las almendras molidas (al gusto), y si se quiere, unas ralladuras de limón, quedan genial.

GLOSARIO

Amorosar
Hacer gofio más suave al paladar añadiendo a la mezcla algún grano que le reste aspereza y sequedad.

Arado
Apero empleado en la realización de labores propias de la labranza tales como barbechar, surcar y fabricar las tierras.

Asada
Útil de labranza constituido por un cabo de madera en cuyo extremo se inserta una pala de hierro cuadrangular o trapezoidal. Se empleaba, entre otras cosas, para enterrar los granos cuando se sembraban en terrenos con mucha pendiente, rozar aulagas y cavar las papas.

Balayo
Útil de fondo circular, paredes bajas y carente de asas elaborado con paja de centeno y junco, utilizado entre otras labores para la limpieza de los granos tras la trilla.

Berrendo
Gofio amasado con agua y trocitos de queso.

Bielgo
Apero de labranza destinado a aventar en la era, formado por un cabo de madera y cuatro dientes igualmente de madera insertos en su extremo.

Bimba de gofio
Pelota grande de gofio amasado.

Escaldón
Gofio revuelto con caldo hirviendo.

Frangollo
Harina gruesa de millo. También el plato resultante de cocinar dicha harina junto con otros ingredientes.

Gofio de cosco
Planta rastrera de costa, silvestre, cuya hoja es menudita y roja al madurar. Sus semillas han sido aprovechadas para hacer gofio en épocas de escasez de otras semillas. También se llega a hacer gofio de la semilla de la barrilla.

Gofio revuelto
Gofio amasado con agua o caldo hirviendo.

Gofio sobao
Gofio que ha sido amasado durante mucho rato en un zurrón.

J/Horquetón
Útil para mover la paja formado por un cabo de madera en el cual se inserta una pieza de hierro con tres o cuatro dientes.

Jorqueta
Útil para mover la paja formado por un cabo de madera en el cual se inserta una pieza de hierro con dos dientes.

Juercán
Palo o caña, con una cabeza de trapos. Se utiliza para remover el grano al tostarlo.

Mortero
Útil de madera o labrado en piedra donde, con ayuda de un palo, se majan granos y otros alimentos.

Muela
Rueda de piedra utilizada en los molinos.

Pan de gofio
Pelota hecha de gofio amasado con agua y sal.

Plantón
Herramienta utilizada para facilitar la plantación de los granos, las papas y el cebollino en el suelo donde arraigará el cultivo. El plantón está formado por un pequeño mango de madera en cuyo extremo se inserta una pala de hierro de forma oval y algo afilada.

Rala
Gofio diluido en caldo, leche o incluso vino.

Rollón (afrecho)
Es el producto que se obtiene al principio y final del proceso (cuando se muele gofio), es de mayor grosor que éste, y se utiliza para alimentar a los animales.

Tafeña
Granos tostados, solos o con sal para chascar.

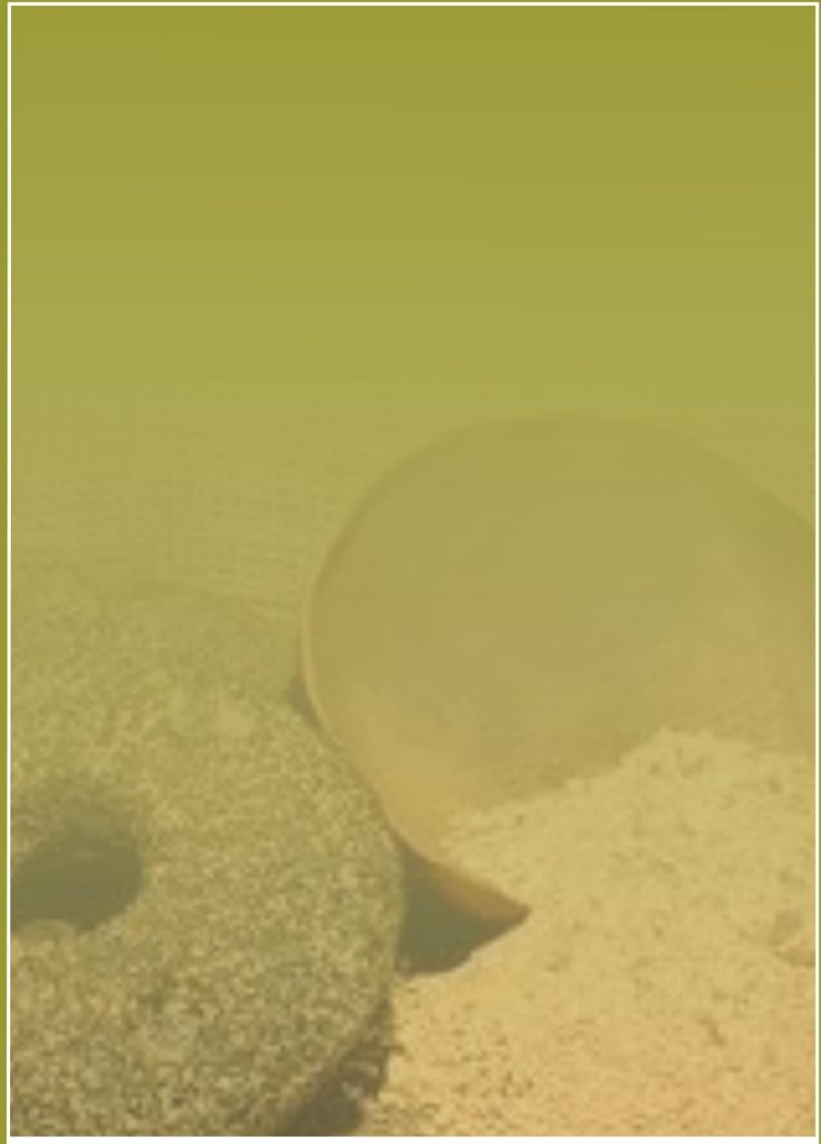
Tahona o tajona
Ingenio mecánico empleado antaño para moler grano, accionado tanto por la fuerza humana como animal. Está provista, entre otros artilugios, de dos piedras trituradoras.

Tiesto o tostadora
Útil de barro o metal de fondo circular y paredes pequeñas, empleado para tostar el grano. Su diámetro oscila entre los 50-100 cm.

Timijota
Alisar con un callao la superficie de la pieza de cerámica.

Trillo
Tablero de madera con pequeñas piedras incrustadas en su parte inferior que, al ser arrastrado por un animal, desmenuza la paja y desgrana las espigas.

Zurrón
Bolsa hecha de piel de cabrito, que se utiliza para amasar el gofio.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"

Gobierno de Canarias
Servicio Canario de Empleo

CABILDO DE LANZAROTE

Canarias emplea!

piec
Plan integral de Empleo de Canarias